

# Lærerveiledning til «Jeg liker å sikte høyt»

## **Mål:**

### Norsk:

Elevene skal kunne lese og forstå ulike typer tekster.

Elevene skal kunne reflektere over og diskutere innholdet i en tekst.

### Samfunnsfag:

Elevene skal kunne forstå og diskutere samfunnsmessige temaer og problemstillinger.

Elevene skal kunne bruke kritisk tenkning for å analysere informasjon.

## **Før lesing**

For å aktivisere elevenes forkunnskaper kan du diskutere med elevene hva de vet om friidrett og OL. Hvilke norske friidrettsutøvere kjenner de til? Be gjerne elevene lage et tankekart over hva de vet om Henriette Jæger og/eller friidrett.

Be elevene se på overskriften og bildene i teksten og forutsi hva de tror teksten handler om.

Lag en liste over avanserte nøkkelord og uttrykk fra teksten, for eksempel «semifinaleheat», «adrenalin», «mentalt sterk», «toppidrett» og «tretthetsbrudd». Be elevene definere disse ordene og uttrykkene i konteksten av friidrett og diskutere hvordan de kan være relevante for teksten. Deretter kan elevene skrive setninger som bruker disse ordene korrekt i en idrettsrelatert sammenheng, eventuelt i en annen sammenheng.

## **Underveis**

### **Elevene kan velge en eller flere av følgende oppgaver underveis:**

1:

Be elevene markere viktige punkter og ukjente ord mens de leser.

2:

Etter avsnittet hvor Henriette beskriver følelsen av å kvalifisere seg til OL-finalen, stopp og be elevene skrive ned hvordan de tror det føles å oppnå et stort mål etter hardt arbeid. Be dem reflektere over en gang de selv har oppnådd noe de har jobbet hardt for, og sammenligne det med Henriettes opplevelse.

3:

Etter avsnittet hvor Henriette snakker om å håndtere motgang og skader, stopp og be elevene skrive ned hvilke strategier Henriette bruker for å håndtere utfordringer. Be dem også tenke på og skrive ned hvilke strategier de selv bruker når de møter motgang, og hvordan disse kan sammenlignes med Henriettes metoder.

4:

Etter avsnittet hvor Henriette diskuterer hvorfor barn og unge bør begynne med friidrett, stopp og be elevene skrive ned hvilke aktiviteter de selv liker og hvorfor. Hvordan kan disse aktivitetene bidra til deres fysiske og mentale helse?

## Etter lesing

I læringspar: Be elevene oppsummere teksten i egne ord. Bruk to – tre minutter på dette muntlig.

Deretter kan de velge en eller flere av følgende aktiviteter, enten individuelt eller i læringspar/mindre grupper:

Sammendrag:

Be elevene skrive et kort sammendrag av teksten med egne ord.

Personlig refleksjon:

Be elevene skrive en refleksjon om hvordan de tror Henriette Jægers erfaringer kan inspirere dem i deres egne liv.

Ordliste:

Lag en liste over ukjente ord fra teksten og be elevene finne definisjoner og bruke ordene i setninger.

Tidslinje:

Be elevene lage en tidslinje over viktige hendelser i Henriette Jægers karriere som nevnt i teksten.

Karakteranalyse:

Be elevene skrive en karakteranalyse av Henriette Jæger, inkludert hennes styrker, svakheter og hva som motiverer henne.

Brev:

Be elevene skrive et brev til Henriette Jæger hvor de stiller spørsmål de har etter å ha lest teksten og deler hva de synes var mest inspirerende.

Tegning:

Be elevene lage en illustrasjon som representerer et viktig øyeblikk fra teksten.

I tillegg kan ett eller flere av følgende spørsmål brukes i etterarbeid med intervjuet:

*Hva var Henriette Jægers sterkeste minne fra OL i Paris 2024, og hvorfor var dette øyeblikket så spesielt for henne?*

*Hvordan reagerte Henriette da hun fikk vite at hun hadde kvalifisert seg til OL-finalen på 400 meter?*

*Hva sier Henriette om følelsen av å løpe i en OL-finale med over 80 000 tilskuere?*

*Hvordan presterte Henriette i OL-finalen, og hvordan vurderer hun sin egen innsats?*

*Hva mener Henriette med at "det som står på papiret ikke trenger å være fasiten"?*

*Hvordan beskriver Henriette forholdet til sin mor og trener, Unn Merete Jæger?*

*Hva er Henriettes syn på hvorfor barn og unge bør begynne med friidrett?*

*Hvilke utfordringer har Henriette møtt på grunn av skader, og hvordan har hun håndtert disse?*

*Hva var grunnen til at Henriette og moren bestemte seg for å satse på 400 meter?*

*Hvilke egenskaper mener Henriette er nødvendige for å bli en god 400 meter-løper?*

*Hvordan håndterer Henriette motgang, som skader eller skuffende resultater?*

*Hva slags skryt fikk Henriette av Karsten Warholm etter Mohn Games, og hva tror hun han mente med det?*

*Hvordan ser Henriette på fremtiden og sine mål i friidretten?*

*Hva betyr det for Henriette å "sikte høyt", og hvordan har dette påvirket hennes karriere?*

*Hvordan kan Henriettes historie inspirere andre unge idrettsutøvere?*

## **Videre**

Rollespill:

Del klassen inn i grupper og la dem lage et rollespill som gjensker øyeblikket da Henriette Jæger fikk vite at hun hadde kvalifisert seg til OL-finalen. Inkluder roller som Henriette, hennes mor, journalister, og andre friidrettsutøvere.

Debatt:

Arranger en debatt om viktigheten av mental styrke i idrett. Bruk Henriette Jægers erfaringer som utgangspunkt. Elevene kan diskutere hvordan mental styrke påvirker prestasjoner og hvordan man kan trene opp denne ferdigheten.

Kreativ skrivning:

Be elevene skrive en dagbokinnføring fra Henriette Jægers perspektiv på dagen hun løp OL-finalen. De kan inkludere hennes tanker, følelser og opplevelser gjennom dagen.

Prosjekt:

La elevene lage en digital presentasjon eller plakat som oppsummerer Henriette Jægers karriere, inkludert hennes bakgrunn, utfordringer, prestasjoner og fremtidige mål. De kan også ha med sitater fra intervjuet og bilder som illustrerer hennes reise.

Sett gjerne av tid til å dele i plenum.